



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 1: Psychoedukation

Wie können wir Angst und Stress wissenschaftlich verstehen?

Arbeitsblatt

Modul 1: Psychoedukation

Dieses Arbeitsblatt begleitet Modul 1: Psychoedukation. Es enthält drei Übungen, die das Verständnis der eigenen Angst- und Stressreaktionen vertiefen und den Transfer in den Alltag unterstützen.

Übersicht:

1. Verhaltensanalyse SORCK – Eigene Muster erkennen
2. Veränderung: Erwartung und Erfahrung – Angstkurve einschätzen
3. ABC-Modell – Situationen analysieren (Hausaufgabe)

1. **AB: Verhaltensanalyse SORCK**

SORCK ist eine bewährte Methode, um Verhaltensweisen so zu analysieren, dass sichtbar wird, welche Anteile das Verhalten aufrechterhalten. Denken Sie an eine Situation, die für Sie mit Schwierigkeiten oder Belastungen verbunden ist, und gehen Sie die fünf Komponenten Schritt für Schritt durch.

S – Stimulus: In welcher Situation erlebe ich Schwierigkeiten? Was war der Auslöser?

O – Organismus: Welche Gedanken und Gefühle treten auf? In welchem Zustand befinde ich mich (müde, gestresst, angespannt)?

R – Reaktion: Wie habe ich auf den Stimulus reagiert? Was habe ich konkret getan (oder vermieden)?

C – Konsequenz: Welche Auswirkungen hatte die Reaktion? (z. B. Abnahme von Stress, kurzfristige Erleichterung, langfristige Verfestigung)

K – Kontingenz: Wie häufig treten Reaktion und Konsequenz gemeinsam auf? Ist das ein wiederkehrendes Muster?

2. AB: Veränderung – Erwartung und Erfahrung

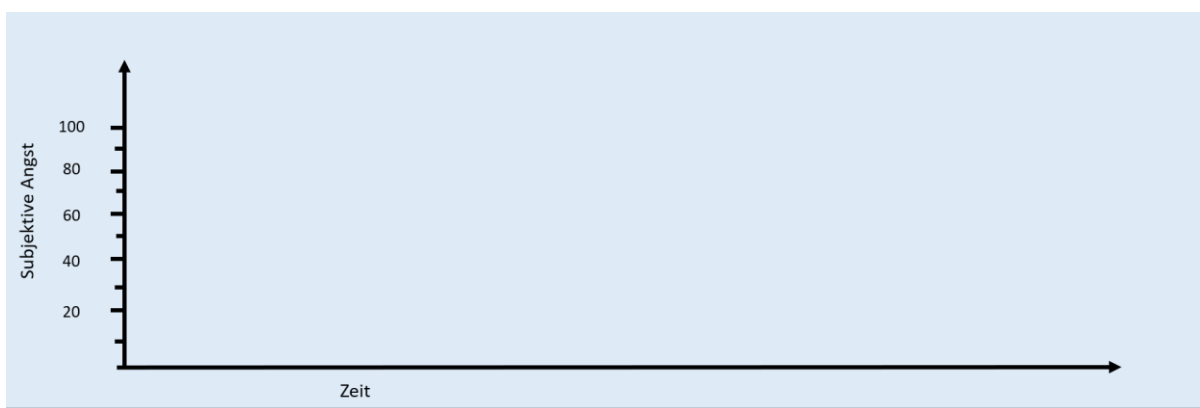
Wenn wir Angst vor einer Situation haben, erwarten wir in der Regel das Schlimmste: dass die Angst unerträglich wird, dass wir die Kontrolle verlieren, dass etwas Schreckliches passiert. Diese Erwartung fühlt sich an wie eine Tatsache – ist aber eine Vorhersage.

Ein zentraler Mechanismus der Veränderung ist der sogenannte **Expectancy-Violation-Effekt**: Die Erfahrung, die tatsächlich eintritt, unterscheidet sich von der, die wir erwartet haben. Nicht die Abwesenheit von Angst ist entscheidend, sondern die Erkenntnis: „Es kam anders als befürchtet.“

Je häufiger wir solche korrigierenden Erfahrungen machen, desto stärker wird eine neue, konkurrierende Gedächtnisspur – das sogenannte **inhibitorische Lernen**. Die alte Angstspur verschwindet nicht, aber sie verliert an Einfluss. Gleichzeitig gewöhnt sich das Nervensystem mit der Zeit an die Situation (Habituation) – die Angstreaktion wird schwächer und kürzer.

Übung:

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in eine für Sie belastende Situation. Zeichnen Sie im folgenden Diagramm den Verlauf der Angst- und Stressintensität über die Zeit hinweg so ein, wie Sie ihn erwarten. Diese Zeichnung wird später mit dem tatsächlichen Erleben verglichen.



3. AB: ABC-Modell (Hausaufgabe)

Das ABC-Modell (Ellis, 2007) erlaubt eine strukturierte Auseinandersetzung mit den eigenen Überzeugungen, die unsere Reaktion auf ein Ereignis beeinflussen. Für Ellis sind Überzeugungen nicht nebensächlich, sondern der zentrale Faktor in der Bahnung von Verhalten.

A = Aktivierendes Ereignis – die Situation, die eine Reaktion auslöst

B = Bewertung / Überzeugung (Belief) – wie die Situation interpretiert wird

C = Konsequenz (Consequence) – die emotionale und verhaltensbezogene Reaktion

Beispiele:

	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3
A	Ich sehe eine Spinne	Ich halte eine Rede	Ich fühle mich schlecht
B	Spinnen sind gefährlich	Ich werde mich blamieren	Ich muss mich gut fühlen
C	Flucht / Vermeidung	Vermeidung der Situation	Kompensatorische Regulation

Hausaufgabe: Dokumentieren Sie in den nächsten Tagen 3 Situationen nach dem ABC-Schema.

Optional: 1 Situation pro Tag.

	Situation 1	Situation 2	Situation 3
A Ereignis			
B Bewertung			
C Reaktion			